

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *KIDS' ATHLETICS*
UNTUK KELINCAHAN ANAK USIA 8 TAHUN DI SDN
PONDOK KELAPA 01 PAGI**



Intelligentia - Dignitas

**RIZKY ABDULLAH AL AZIZ
1604620027**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
MEI, 2025**

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *KIDS' ATHLETICS* UNTUK KELINCAHAN ANAK USIA 8 TAHUN DI SDN PONDOK KELAPA 01 PAGI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *Kids' Athletics* yang dirancang khusus untuk meningkatkan kelincahan anak usia 8 tahun di SDN Pondok Kelapa 01 Pagi. Kelincahan merupakan salah satu komponen penting dalam perkembangan kemampuan gerak anak yang perlu ditingkatkan melalui pendekatan latihan yang menyenangkan, menarik, dan sesuai dengan karakteristik usia anak. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dengan mengacu pada model pengembangan EDDIE yang telah disederhanakan. Prosedur pengembangan meliputi *Evaluate* (Evaluasi Awal), *Design* (Perancangan Model), *Develop* (Pengembangan Model), *Implement* (Implementasi), *Evaluate* (Evaluasi Akhir). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket validasi ahli dan tes kelincahan (*shuttle run 2x5m with move object*). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas II dan III (usia 8 tahun) SDN Pondok Kelapa 01 Pagi. Hasil validasi dari para ahli menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan layak digunakan, dengan beberapa perbaikan minor. Uji coba lapangan menunjukkan bahwa model latihan *Kids' Athletics* yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa. Latihan yang berbasis permainan membuat siswa lebih antusias dan aktif selama proses pembelajaran. Dengan demikian, model latihan *Kids' Athletics* berbasis permainan ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam proses latihan *Kids' Athletics* berbasis permainan, khususnya dalam pengembangan kelincahan anak usia 8 tahun.

Kata Kunci: Pengembangan, *Kids' Athletics*, Kelincahan, Anak Usia 8 Tahun

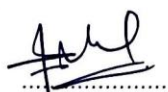
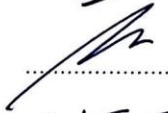
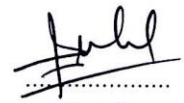
**DEVELOPMENT OF KIDS' ATHLETICS TRAINING MODEL FOR
AGILITY OF 8 YEAR OLD CHILDREN AT SDN PONDOK KELAPA 01
PAGI**

ABSTRACT

This study aims to develop a Kids' Athletics training model specifically designed to improve the agility of 8-year-old children at SDN Pondok Kelapa 01 Pagi. Agility is one of the essential components in children's motor development that needs to be enhanced through enjoyable, engaging, and age-appropriate training approaches. This research employed a research and development (R D) method, adapted from the EDDIEI model. The development procedures included needs Evaluate, Design, Develop, Implement, Evaluate. The instruments used in this study were expert validation questionnaires and agility tests (shuttle run 2x5m with move object). The subjects were second and third grade students (aged 8) at SDN Pondok Kelapa 01 Pagi. Expert validation results indicated that the developed training model is feasible with minor revisions. Field trials showed that the Kids' Athletics training model effectively improved students' agility. Game-based exercises increased students' enthusiasm and active participation throughout the learning process. Therefore, this game-based Kids' Athletics training model can be used as an alternative in Kids' Athletics training model, particularly in developing agility among 8-year-old children.

Keywords: *Development, Kids' Athletics, Agility, 8-Year-Old Children*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama		Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I			
<u>Masnur Ali, M.Pd</u> NIP. 199209012019031014			31/07 2025
Pembimbing II			
<u>Dr. Abdul Gani, S.Pd</u> NIP.197802172006041001			31/07 2025
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd.</u> NIP.196112071989031004	Ketua		31/07 2025
<u>Dr. Made Bang Redy Utama, S.Pd., M.Fis</u> NIP.199301032024061002	Sekretaris		31/07 2025
<u>Masnur Ali, M.Pd</u> NIP. 199209012019031014	Anggota		31/07 2025
<u>Dr. Abdul Gani, S.Pd</u> NIP.197802172006041001	Anggota		31/07 2025
<u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si.</u> NIP.197408152005011003	Anggota		31/07 2025

Tanggal Lulus : Rabu, 30 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini. Serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Mei 2025
Yang membuat pernyataan,



Rizky Abdullah Al Aziz
No. Reg. 1604620027



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizky Abdullah Al Aziz
NIM : 1604620027
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : abdullahrizky398@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *KIDS' ATHLETICS* UNTUK KELINCAHAN ANAK USIA 8
TAHUN DI SDN PONDOK KELAPA 01 PAGI

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 1 Agustus 2025

Penulis

(Rizky Abdullah Al Aziz)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Pengembangan Model Latihan *Kids' Athletics* untuk Kelincahan Anak Usia 8 Tahun di SDN Pondok Kelapa 01 Pagi**" ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak **Dr. Abdul Gani S.Pd,M.Pd**, selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga dan selaku dosen pembimbing
3. Bapak **Masnur Ali, M.Pd** selaku dosen ahli pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. **Para validator ahli dan guru PJOK di SDN Pondok Kelapa 01 Pagi**, yang telah membantu dalam proses validasi dan pelaksanaan penelitian.
5. **Keluarga tercinta**, yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan semangat tanpa henti selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. **Teman teman seperjuangan**, khususnya mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga angkatan 2020, yang selalu memberikan motivasi dan kebersamaan yang berarti.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis dengan rendah hati menerima segala saran dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam bidang Kepelatihan Kecabangan Olahraga dan pengembangan model latihan untuk anak usia dini.

Jakarta, 5 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	V
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR TABEL.....	IX
DAFTAR LAMPIRAN.....	VII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Konsep Pengembangan Model	9
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	17
C. Kerangka Teoretik.....	20
D. Rancangan Model	41
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	44
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	44
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	47
E. Prosedur Pengembangan.....	48
F. Uji Coba Produk	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Hasil Pengembangan Model	58
B. Hasil Pengembangan Produk Awal	59
C. Hasil Validasi Ahli.....	60
D. Revisi Produk.....	64
E. Hasil Uji Coba Produk	65
F. Pembahasan.....	68
G. Hasil Produk Akhir	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	95